



# التسامح خيار الأقوياء

د. مصطفى أبو سعد  
استشاري نفسي وتربوي

**ركاز**  
لتعزيز الأخلاق

رسولنا الكريم محمد -صلى الله عليه وسلم- يقول:

"ما نُقِصْتُ صدقةً من مالٍ، وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلاَّ عزًّا، وما تواضع أحدٌ لله إلاَّ رفعه الله."

## مبادئ للتسامح:

- سامح الآخر لتسعد وترتاح.
- بالتسامح نتعلم من تجارب الحياة.
- إن الله يعطي على العفو ما لا يعطي على الحق.
- التسامح شفاء من أمراض النفس والوجدان، ومن القلق، والتوتر، وهو تنفيس عاطفي.
- أنت تستحق أن تسامح من أساء إليك لتطمئن نفسك، ويهدأ روعك، ويسعد قلبك.

## من أين تنبع قيمة التسامح؟

- التسامح والعفو صفتان من صفات الله.
- التسامح سر السعادة.
- التسامح قيمة ذاتية تنبع من خلق المسلم، ولا ترتبط بالآخر. فأنا عندما أسامح فهذا لأنني أؤمن بقيمة التسامح، وأقتدي بصفة عظيمة من صفات نبينا -صلى الله عليه وسلم- الذي عفا وسامح أهل مكة وأهل الطائف رغم كل الأذى الذي ألحقوه به.
- لا علاقة للآخر الذي يخطئ في حقي بقيمة عليا أؤمن بها، فأنا أعامل الناس بأخلاقي لا بأخلاقهم.

اتفقت كل الشرائع على اعتبار التسامح قيمة عليا، لا تستقيم  
حياة الإنسان ولا المجتمعات دونها.

من أقول المشاهير عن التسامح:

"الضعيف لا يمكن أن يتسامح، التسامح سمة الأقوياء." غاندي  
"إن أحد أسرار الحياة الطويلة والرغيدة، مسامحة كل إنسان على كل شيء في كل ليلة قبل الخلود إلى النوم."  
فرانيس بيكن

# 6 دوائر للتسامح

سامح أولادك، لتعلمهم فن  
الحياة الطيبة، وتبني علاقة  
إيجابية معهم.

سامح والديك، فقد أعطيك  
أفضل ما يملكان، وربيك  
بأفضل ما يعتقدانه صوابا.

سامح نفسك وماضيك،  
فلقد تصرفت بأفضل ما  
كنت تعرف في الماضي،  
والتوبة تجب ما قبلها.

سامح بلا شروط، لتكسب  
قلبا سليما تلقى به ربا  
كريما، {يومَ لا ينفع مال ولا  
بنون\* إلا من أتى الله بقلب  
سليم}.  
(سورة الشعراء، الآيتان  
88-89)

سامح الناس، لترتاح نفسك  
وتريح عطاء ربك.

سامح شريك حياتك، لتنعما  
بالحب والاستقرار ودفء  
المشاعر الجميلة.